

# Podsumowanie filmu "Największe Mentalne Toksyny"

link do filmu na YT: [www.youtube.com/watch?v=VLkk9cUhTc4](https://www.youtube.com/watch?v=VLkk9cUhTc4)



Film przedstawia szkodliwe nawyki i schematy myślenia, które zatrują nasz umysł i codzienne życie.

Omawiamy w nim najczęstsze "mentalne toksyny", które wpływają na nasze samopoczucie, relacje i zdrowie psychiczne.

Każdy z poruszanych tematów został omówiony z przykładami, psychologicznym uzasadnieniem oraz propozycjami konkretnych działań, które mogą pomóc je zneutralizować.

## Najważniejsze mentalne toksyny i jak się ich wystrzeżać.

### Narzekanie

słownik jęz. polskiego :**narzekać** «mówić o czymś z niezadowoleniem» psioczyć, utyskiwać, uskarżać się, wygadywać

- jest to **wyrażenie negatywnej opinii** o kimś lub o czymś bądź pokazanie swojego niezadowolenia w danej sytuacji

Uważa się, że narzekanie jest bardzo... polskie. Nigdy nie jesteśmy zadowoleni i kiedy można się do czegoś przyczepić, dlaczego tego nie zrobić? Zawsze aktualnym tematem do narzekania jest pogoda. Narzekamy na nią właściwie zawsze. Jest albo za ciepło, albo za zimno, albo zbyt wilgotno, albo zbyt sucho.

### Dlaczego warto powstrzymać się przed narzekaniem

- na dłuższą metę staje się toksyczne dla narzekających i środowiska - kiedy każdą rozmowę zaczyna się od narzekania, wchodzi to w nawyk,
- pogarsza nasze samopoczucie
- utrudnia znalezienie rozwiązania naszych problemów
- nie wnosi żadnych pozytywnych zmian do naszego życia
- wywołuje w nas poczucie bezradności
- wpływa negatywnie na postrzeganie rzeczywistości
- wywołuje niechęć i złość do innych
- podnosi poziom kortyzolu (tzw. hormonu stresu), który w nadmiarze utrudnia zasypianie, zmienność nastroju, podnosi poziom glukozy we krwi.
- częste słuchanie narzekania wpływa również na mózg słuchającego.

Dr Travis Bradberry, psycholog i autor książki Inteligencja emocjonalna 2.0, ostrzega przed negatywnym wpływem narzekania na nasz mózg i zdrowie psychiczne.

**Według badań** naukowców z **Uniwersytetu Stanforda** narzekanie **zmniejsza hipokamp** - część mózgu odpowiedzialną m.in. za rozwiązywanie problemów, inteligencję i pamięć. Wywołuje takie skutki, jak choroba Alzheimera.

**Narzekanie jest jak bierne palenie** - nie musisz sam tego robić, by odczuć efekty.

**Przeciwdziałanie:** praktyka wdzięczności – świadome kierowanie uwagi na pozytywne aspekty życia.

## Martwienie się

### Definicja

Martwienie się to odczuwanie niepokoju lub nadmierne zaniepokojenie sytuacją lub problemem. Przy nadmiernym martwieniu się umysł i ciało wchodzi na najwyższe obroty, ponieważ nieustannie skupiasz się na "tym, co może się wydarzyć".

**Martwić dawniej oznaczało "sprawiać, że coś drętwieje", "czynić martwym, uśmiercać".**

### Przykład:

Kiedy rodzice mówią, że się martwią o swoje dziecko, to zwykle wyobrażają je sobie biedne na stare lata, że niczego nie osiągnie, że będzie chore ...

Wielu ludzi martwi się, ponieważ uważa, że w ten sposób **uda im się przewidzieć czyhające zagrożenia i w porę im zapobiec.**

Kiedy się zamartwiamy nie jesteśmy tu i teraz, nie potrafimy cieszyć się chwilą obecną, tylko snujemy czarne scenariusze. **Często martwimy się o coś, czego pojawienie się jest bardzo mało prawdopodobne.** (90 % nigdy się nie wydarzy)

### Wniosek:

Czasem możesz się czymś martwić (jak każdy), ale się nie zamartwiać. Przejmuj się rzeczami, które są dla Ciebie naprawdę istotne. Odróżniaj to, na co masz wpływ od tego, co leży poza Twoją kontrolą.

## Bycie negatywnym

Negatywne nastawienie oznacza, że zauważamy i odczuwamy negatywne rzeczy intensywniej niż pozytywne.

Analizowanie w kółko "złych" rzeczy, które się wydarzyły to tzw. **ruminacja.**

Osoba ruminująca nieustannie analizuje swoje niepowodzenia, błędy lub trudne sytuacje, co często prowadzi do pogorszenia nastroju, wzrostu lęku i depresji.

### Przykłady:

- Po nieudanym wystąpieniu publicznym ktoś ciągle myśli: "Jak mogłem tak się pomylić? Wszyscy musieli pomyśleć, że jestem głupi."
- Po kłótni z bliską osobą: "Czemu powiedziałem coś takiego? Na pewno mnie teraz nienawidzi."
- Po niepowodzeniu w pracy: "Zawsze wszystko robię źle. Nigdy nie będę wystarczająco dobry."

## Jak sobie radzić w takich sytuacjach?

### ♦ Generuj pozytywne emocje

Zmuszanie się do wyobrażania sobie pozytywnych rzeczy może pomóc zmienić te wzorce. Kiedy znów zaczynasz analizować jakąś "porażkę" przekieruj swoje myśli na coś, co przywoła uśmiech, miłe wspomnienie.

- ♦ **Zajmij się np. sportem, tańcem**, aktywując swoje ciało, szybko zatrzymasz "negatywność"
- ♦ dobrym sposobem jest **czytanie, rozmowa z kimś bliskim**,
- ♦ **Ćwiczenia mindfulness** – Skupienie się na chwili obecnej, zamiast analizowania przeszłości.
- ♦ Praktykuj **wdzięczność**, to ułatwia skupienie się na dobrych rzeczach i akceptowanie "złych"
- ♦ **Rób rzeczy** które sprawiają, że czujesz się mniej negatywnie. Angażuj się w czynności, które sprawiają, że czujesz się dobrze — spędzaj czas z przyjaciółmi, chodź na wędrowniki, rób rzemiosło lub tańcz.
- ♦ **Staraj się trzymać z dala** od czynności, które sprawiają, że czujesz się negatywnie. Na przykład obserwuj, **ile czasu spędzasz na telefonie, oglądając telewizję, śledząc media społecznościowe.**

## Zazdrość

Słownik języka polskiego PWN\* **zazdrość**

1. «uczucie przykrości spowodowane brakiem czegoś, co bardzo chce się mieć i co inna osoba już ma»
2. «silne uczucie niepokoju, że ukochana osoba mogłaby nas zdradzić»  
zazdrościć «odczuwać zazdrość z powodu braku czegoś»

Zazdrość jest zjawiskiem najczęściej związanym z lękiem, smutkiem i złością. Pojawia się szczególnie w sytuacjach, gdy tracimy coś dla nas cennego lub nie możemy uzyskać czegoś, na czym nam zależy. Często zazdrościmy innym, np. osiągnięć, pieniędzy, partnera.

**Jest negatywną reakcją emocjonalną na brak.**

Skutecznym sposobem na radzenie sobie z uczuciem zazdrości jest **praca nad własną samooceną**. Im lepiej czujemy się sami ze sobą, więcej pozytywnych cech w sobie zauważamy, tym mniej zazdrościmy innym.

## Porównywanie się z innymi, do innych

Porównywanie się do innych jest naturalnym zjawiskiem i jest częścią ludzkiej natury. dawniej przetrwanie człowieka zależało od jego pozycji w grupie. Ci, którzy byli silniejsi, bardziej sprawni i lepiej dostosowani, mieli większe szanse na przeżycie. Dlatego nasz mózg wykształcił mechanizm, który pomagał ocenić, jak wypadamy w porównaniu do innych, aby odpowiednio dostosować swoje działania.

W dzisiejszym świecie, może nas to motywować do stawiania się lepszą wersją siebie, inspirować do działania, zachęcać do pracy nad swoimi słabościami oraz pozwalać odkrywać nowe możliwości. Jednak są **ciemne strony porównywania się!**

W dzisiejszy "pędzącym" świecie jesteśmy ciągle, z każdej strony "atakowani" obrazami idealnego życia innych. Porównując się do wyidealizowanych wersji rzeczywistości, w mediach, telewizji, reklamach, billboardach, łatwo wpaść w pułapkę negatywnej samooceny i poczucia, że nigdy nie dorównamy innym.

**Efekt:** obniżenie poczucia własnej wartości, stresem, a nawet stany lękowe i depresyjne.

Zamiast porównywać się do innych, warto **skupić się na postępach, jakie sami robimy w stosunku do siebie z przeszłości**. Takie podejście sprzyja budowaniu zdrowej samooceny i wewnętrznej motywacji i może znacząco poprawić naszą jakość życia oraz ogólny poziom zadowolenia.

### **Jak przestać się porównywać?**

- ♦ świadomie ograniczyć czas spędzany na mediach społecznościowych.
- ♦ skieruj uwagę na siebie – zamiast porównywać się do innych, skupmy się na własnym rozwoju i postępach. Dobrze jest też zrozumieć, że każdy z nas ma inną drogę i tempo rozwoju.
- ♦ Zamiast skupiać się na tym, czego nam brakuje w porównaniu z innymi, spróbujmy dostrzec, co już posiadamy.

Pamiętajmy, że nikt nie jest doskonały, a nasze niedoskonałości czynią nas wyjątkowymi. Każdy ma swoje wyzwania i trudności, których nie widać na pierwszy rzut oka, a to co widzimy nie zawsze musi być prawdziwe.

## **Plotkowanie i obmawianie**

“Plotkowanie można zdefiniować jako akt rozpowszechniania plotek lub informacji osobistych o kimś, często bez jego wiedzy lub zgody. Z drugiej strony, obmawianie polega na czynieniu poniżających lub złośliwych uwag o osobie za jej plecami.”

Plotkowanie jest bardzo powszechne, a nie jest wcale niczym niewinnym, nawyk plotkowania uczy nas myśleć źle o innych. Bierne uczestnictwo w plotkach (słuchanie innych i przytakiwanie im) także jest destrukcyjne.

### **Jak nie dać się wciągnąć w plotkowanie:**

1. zmień to, w jaki sposób myślisz o innych – nie oceniaj - Im mniej osądzamy innych ludzi, im mniej przypisujemy im złej woli, tym mniej mamy powodów do plotek i obmowy.
2. zmień to, w jaki sposób mówisz o innych
  - jeśli nie czułybyś się komfortowo mówiąc komuś w twarz to, co mówisz za jego plecami, nie mów tego.
  - jeśli nie chciałbyś, aby ktoś dzielił się pozyskanymi od ciebie informacjami o twoim własnym życiu, również po prostu nie przekazuj takich informacji.

Te wszystkie zachowania, o których powiedzieliśmy, te toksyny zatruwające nasz umysł, to nic innego jak nawyki, które można zmienić.

**Róbmy więc rzeczy, które pozwolą nam wzrastać, rozwijać się, a nie takie, które nam na dłuższą metę szkodzą.**

Regularne praktyki jak: **wdzięczność, ruch, kontakt z bliskimi, unikanie oceniania i skupianie się na swoim rozwoju – pomagają oczyścić umysł z “trucizn”.**

**Stawianie sobie wyzwań to jeden z najskuteczniejszych sposobów na przełamywanie złych nawyków i budowanie tych, które nas wspierają.**

## Oto kilka pomysłów, jak do tego zachęcić siebie lub innych do zmiany:

To tylko kilka dni. Ale mogą być pierwszymi, które coś naprawdę zmienią.

- ◆ Sprawdź, jak zmieni się twoje samopoczucie, jeśli przez 7 dni nie powiesz ani jednego marudnego słowa."
- ◆ **Zrób test: przez 5 dni nie porównuj się z nikim. Zapisz, jak się czujesz.**  
Dziennik wyzwania to mocne narzędzie:  
Codziennie zapisz jedno zdanie: co poczułeś, czego się nauczyłeś? Zdziwisz się po 5 dniach.
- ◆ Jeśli jesteś kimś, kto **ciągle się o coś martwi**, lub znasz kogoś takiego i uważasz, że samym sposobem myślenia możemy zmieniać rzeczywistość martwiąc się, to **zrób proste ćwiczenie**.

Zamknij teraz oczy i przez minutę bardzo intensywnie myśl o tym, że w kieszeni masz 100zł. Myśl o tym bardzo mocno, wyobraź sobie ten banknot w kieszeni. Po minucie sprawdź, co się stało :)

Jeśli sprawiłeś, że pojawiła się ekstra gotówka, to super! Mnie się to nigdy nie udało.

Ćwiczenie to pokazuje, że samo myślenie nie zmienia rzeczywistości, na to, co dobre ani na to czego się boimy.

### **Nie martw się na zapas, tylko działaj!**

- ◆ Przez minimum 3 dni nikogo **nie oceniasz** - ani słowami, ani myślami. Nie komentuj tego, jak ktoś się ubrał, ile ktoś przytył, jak krzywo się poparzył ....

**Łatwiej jest, gdy nie jesteśmy sami. Zrób to razem z przyjaciółką, mamą, kumplem!**

**Bez stawiania sobie wyzwań nie ma zmiany. Bez zmiany nie ma postępu.  
A przecież zasługujesz na więcej niż tkwienie w tym, co ci nie służy.**

### **To nie jest proste, ale warto!**

Na koniec podamy Ci jeszcze sposoby, z których my najchętniej korzystamy i u nas się sprawdzają!

Zrób rzeczy, które dadzą ci energii np. **spacer**, tak jak my, lub coś, co ci polecamy z własnego doświadczenia – **potancówka** przy muzyce tradycyjnej. Poczujesz się szczęśliwy, lekki i gotowy "przenosić góry.

Posłuchaj muzyki do tańca: [soundcloud.com/kapelafajerka](https://soundcloud.com/kapelafajerka)

Odwiedź naszą stronę: [quanyway.pl](https://quanyway.pl)